

こころ寄せ合う地域家族

ゆうゆう善福寺だより

発行: NPO法人おでかけサービス杉並 ゆうゆう善福寺館

4月号

No.169

2026年3月15日発行

ゆうゆう館の企画は

0歳から100歳以上まで

どなたでもご利用いただけます！

ゆうゆう善福寺アカデミー

「神職とめぐる もっと知りたい わが町の
八幡さま～春の井草八幡宮 まるごと講座～」

日時 4月11日(土) 14:00～16:00

講師 権禰宜 谷口 新さん

参加費 500円 定員 50名 小雨決行(荒天中止)

集合 13:45 井草八幡宮 神楽殿前

初詣や例大祭では多くの参拝者で賑わう
井草八幡宮。知っているようで知らない
歴史や建物の役割につ
いて、境内を歩いてめ
ぐりながら教えていた
だきます。歩きやすい
靴でお越しください。



ゆうゆう善福寺アカデミー

「『日本橋』から
江戸の面影を感じながら歩く」



日時 4月25日(土)

9:00集合～12:00解散予定(小雨決行)

集合 9:00 日本橋駅 解散 玄武館跡

講師 小島 智さん(杉並郷土会・

杉並区文化財保護ボランティア)

参加費 800円(保険料含む) 定員 20名

日本橋から石町時の鐘、吉田松陰終焉の地等
がある十思公園、お玉が池跡、千葉周作道場
跡等、神田界限までを散策します。江戸の面影
を感じながら一緒に歩きましょう！

地域でつながる ～安心サロン～ 「オリジナルカード作り」

日時 4月23日(木) 10:00～12:00

講師 宮奈洋子さん(ラッピングコーディネーター
Wrapping Lovely主宰)

参加費 1000円(材料費含む) 定員 6名

持ち物 作品を入れて持ち帰る袋

ハガキ・封筒・タグ・袋物にスタンプを
ぺったんと押してオリジナルグッズを
作ります。素敵なカード類が出来上がります。
マスキングテープや使用済み切手などで華や
かにデコレーションしましょう。センスあふれる
宮奈さんにご指導いただくのが楽しみです。



能楽入門 はじめの一步 ～仕舞と謡～

クラス 月・水(午前)、火・金(夜間)

4月～9月(全14回、火曜クラスは全12回)

※日時など詳しくは裏面参照

講師 辻井八郎さん(金春流能楽師 重要無形文化財
総合認定)

林 美佐さん(金春流能楽師)

参加費 2000円×回数(前納制)



扇の持ち方、構え方から丁寧にご指導くださ
います。年齢や性別を問わず、全くの初心者
の方も大歓迎！まずは体験してみてください。

ゆうゆう善福寺館

〒167-0041 杉並区善福寺2-26-18 ☎/FAX 03-3394-8963

開館時間: 平日9:00～21:00 日曜/祝日9:00～17:00 休館日: 4月16日(木)午前休館・19日(日)全日休館



申込	4月 サロンのご案内	開催日	時間	参加費・定員・持ち物
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「神職とめぐる もっと知りたい わが町の八幡さま」	11日(土)	14:00～16:00	500円 定員50名
要 申込	ゆうゆう善福寺アカデミー 「『日本橋』から江戸の面影を 感じながら歩く」	25日(土)	9:00～12:00	800円 定員20名
要 申込	やさしい太極拳	8日(水) 17日(金) 20日(月)	10:00～11:30	500円/回 定員10名
	みんなで歌いましょう♪	4月はお休み		
見学 随時	能楽入門 月曜クラス 午前 はじめの一步 水曜クラス 午前 ～仕舞と謡～ 金曜クラス 夜間 火曜クラス 夜間	13・27日(月) 15・29日(水) 10・24日(金) 7・21・28日(火)	10:00～12:00 9:30～11:30 18:30～20:30 17:00～19:00	令和8年4月～9月 月水金:全14回 火:全12回 2000円×回数分【前納制】
満員 御礼	わくわく援農体験 本橋農園のお手伝い(収穫・草取り)	毎週月・木曜日 但し16(木)→15(水)	9:00～10:00	無料 雨天中止 (持)長靴・軍手・水筒・タオル
要 申込	めざせ英語ペラペラの“PE!”	13・27日(月)	13:30～15:00	1000円/回 定員10名
要 申込	囲碁タイム	14・28日(火)	13:30～16:30	無料 定員8名
要 申込	シネマサロン 申込受付 3月18日～	21日(火)	13:30～上映 (13:00～前座) 上映時間 99分	無料 定員35名 上映作品は館にお尋ねください
要 申込	大人からはじめよう 「書道教室」	1・15日(水)	9:30～11:30	600円/回(教材費別途200円) 定員10名 (持)書道道具・半紙・台拭き
要 申込	オンラインでおしゃべりしましょ!	1日(水)	13:30～15:00	無料 定員10名
要 申込	スマホ・パソコン 個別相談会	2日(木)	10:00～12:10 お一人40分ずつ	500円 定員6名 (持)お持ちのスマホ・パソコン
要 申込	地域でつながる～安心サロン～ 「オリジナルカード作り」	23日(木)	10:00～12:00	1000円 定員6名 (持)作品を入れて持ち帰る袋
要 申込	美姿勢/バレエ音楽ストレッチ	10・24日(金)	10:30～11:45	500円/回 定員8名
要 申込	ストレッチ講座	3・10・17・24日(金)	13:30～14:30	500円/回 定員15名
当日 OK	みんなの居場所 (交流室・自習室) ※長寿応援ポイント対象外	毎週木曜日 毎週土曜日	16:00～20:00 18:00～20:00	無料 定員12名
木曜日16:00～18:00は小学生も利用できます!				
当日 OK	65歳以上の区民対象 わがまち一番体操	6・20日(月) 2回制	①13:30～14:15 ②14:45～15:30	無料 各回15名 先着順
要 申込	60歳以上の区民対象 マッサージ(三療サービス) ※長寿応援ポイント対象外	13日(月) 申込受付 4月1日～	10:00～15:10 お一人40分ずつ	有料(お問い合わせください) 定員12名 (持)バスタオル2枚・手ぬぐい2枚

4月予定表

ゆうゆう善福寺館
TEL 03-3394-8963
令和8年3月10日現在

日	曜日	午前				午後				夜間			
		洋室1	洋室2	和室	茶室	洋室1	洋室2	和室	茶室	洋室1	洋室2	和室	茶室
1	水	書道教室				輪踊り 万寿美会	オンラインで おしゃべり	ウクレレ アロハウクレレ	オンラインで おしゃべり	かっぱれ かぼーれ			
2	木	スマホPC 相談会	太極拳 善福寺			こでまり 居場所		麻雀 すすめクラブ		みんなの 居場所			
3	金					ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ				
4	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会		新日本 婦人の会		みんなの 居場所			
5	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館			
6	月					わがまち 一番体操				会議 善福寺町会			
7	火	パソ楽	ウクレレ アロハウクレレ			コーラス 万寿美会				能			能
8	水	やさしい太極拳				輪踊り 万寿美会	輪投げ 白寿会	囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ			
9	木	会長会 井萩ブロック	太極拳 善福寺	体操 青葉会		こでまり 居場所		民謡 白寿青井会	麻雀 すすめクラブ	みんなの 居場所			
10	金	美姿勢バレエ 音楽ストレッチ		オープンサ ロン Day	バレエ	ストレッチ講座		囲碁 碁苦楽会	ストレッチ	能			能
11	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	輪投げ 万寿美会			みんなの 居場所			
12	日	踊り さくら会								休館			
13	月	能		三療 サービス	能	めざせ英語 ペラペラのPE		三療 サービス					
14	火	パソ楽				コーラス 万寿美会		囲碁 タイム					
15	水	書道教室	能		能	輪踊り 万寿美会	輪投げ 白寿会	ウクレレ アロハウクレレ		かっぱれ かぼーれ			
16	木	午前休館（事務連絡会）				こでまり 居場所	太極拳 善福寺	民謡 白寿青井会		みんなの 居場所			
17	金	やさしい太極拳				ストレッチ講座		謡曲 ときわ会	ストレッチ				
18	土	カラオケ 白寿会				新日舞 扇の会	役員会 白寿会			みんなの 居場所			
19	日	第3日曜日休館											
20	月	やさしい太極拳				わがまち 一番体操							
21	火	パソ楽	ウクレレ アロハウクレレ			シネマサロン				能			能
22	水					会議 自然愛護会		囲碁 碁苦楽会		かっぱれ かぼーれ			
23	木	安心サロン	太極拳 善福寺			こでまり 居場所	麻雀 ジャンポール	麻雀 すすめクラブ		みんなの 居場所			
24	金	美姿勢バレエ 音楽ストレッチ			バレエ	ストレッチ講座		囲碁 碁苦楽会	ストレッチ	能			能
25	土	カラオケ 白寿会		体操 青葉会						みんなの 居場所			
26	日	踊り さくら会					輪投げ 万寿美会			休館			
27	月	能			能	めざせ英語 ペラペラのPE							
28	火	パソ楽		輪踊り 白寿会		コーラス 万寿美会		囲碁 タイム		能		NPO	能
29	水	能			能					休館			
30	木					居場所				みんなの 居場所			